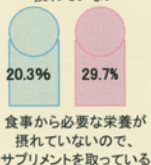
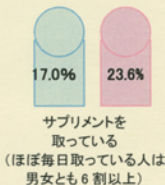
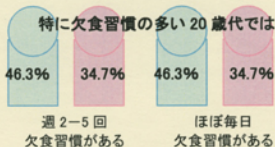
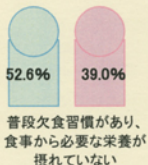
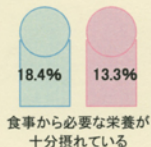


■現代社会人の食生活■



ビタミン・ミネラル摂取別ランキング

男	女
ビタミンB1 (35.0%)	ビタミンC (36.6%)
ビタミンB2 (29.8%)	ビタミンE (32.9%)
ビタミンC (29.5%)	ビタミンB1 (29.6%)

資料：厚生労働省「平成13年度国民栄養調査」

平成13年に厚生労働省が実施した「国民栄養調査」によると、健康意識、食への安全意識が高くなる一方、特に20歳代では欠食習慣が多く見られます。欠食習慣のある方の中で『食事から必要な栄養素が摂れていない』と自己評価している割合は45.8%に達します。必要な栄養素が摂れていないと自己評価する方の中では、サプリメントによる栄養補給率も4人に1人の割合を占めるようになりました。

30-69歳男性で「肥満」の割合が3割を超え、いずれの年代においても20年前に比べ1.5倍増えています。一方、摂取脂肪エネルギー比率が適正比率(25%)を越える方のうち、脂肪の摂り過ぎを自覚している方は2割にとどまっています。

近年1年間に日本では約90万人が亡くなっていますが、そのうち60万人は、がん、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病が死因となっています。生活習慣病の中で目立っているのが、糖尿病で、昭和62年に100万人程度だった糖尿病患者数は、平成11年には約2倍の212万人に激増しています。糖尿病の恐れのある方は、現在、約1620万人、日本人の約12人に1人以上とされています。